



Mindfulness training (MBSR)

Leren bewust aanwezig te zijn in het hier en nu zonder te oordelen.

Een aandachtstraining voor volwassenen, die de kwaliteit van leven willen verbeteren.

Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde training met een bewezen gunstig effect op fysiek welbevinden voor gezonde mensen en mensen met chronische pijn, depressies en angsten.

8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en 1 stilte dag.

Er wordt gewerkt met thema's als: stress, communicatie, lichamelijke pijn en ongemak. Middels:

- ***Concentratie oefeningen***
- ***Communicatie oefeningen***
- ***Eenvoudige yoga oefeningen***
- ***Meditatie***

- Sportfysiotherapie
- Oedeem fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkentherapie
- Longrevalidatie
- Medical taping
- Oncologie fysiotherapie



FYSIOTHERAPIE
JACOBSLAAN

Als je het gevoel hebt, dat je weinig toekomt aan waar het in het leven echt om gaat is het de moeite waard jezelf deze training te gunnen. Veranderen en patronen doorbreken kost moeite en begint met het zetten van een eerste stap. Een training mindfulness zou een begin kunnen zijn, om zelf zorg te gaan dragen voor je eigen welzijn en het heft in eigen hand te nemen. Leren omgaan met ongemak, pijn, stress, kortom met dat wat het leven voor je in petto heeft.

Een training kan je helpen:

- ***om te gaan met alle gevoelens en gedachten die er op dat moment zijn***
- ***je geestelijk en lichamelijk welzijn te bevorderen***
- ***je stressbestendigheid te vergroten***
- ***beter om te gaan met pijn, vermoeidheid en slaapstoornissen.***

Om deze training te integreren in het dagelijks leven, ga je ook thuis oefenen door gebruik te maken van een werkboek en 4 cd's die je bij de training krijgt. De training wordt gegeven door een gecertificeerd en erkend mindfulness trainer en een trainer i.o. Bel voor meer info met de praktijk (024) 354 04 04 (Lotte Snuverink) of bel met Anja Buteröwe van Fides, praktijk voor mindfulness.



Anja Buteröwe
Mindfulness trainer

.....
(06) 235 275 66
www.fides-praktijk.nl
fides-praktijk@kpnmail.nl



Lotte Snuverink
Fysiotherapeut

.....
*Dinsdag, woensdag,
donderdag, vrijdag*
.....

Lotte@fysiotherapiejacobsaan.nl